

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Obesitas merupakan salah satu perubahan bentuk tubuh akibat penimbunan lemak secara berlebih. Obesitas didefinisikan sebagai suatu penambahan berat badan akibat akumulasi berlebihan lemak tubuh relatif terhadap massa tubuh tanpa lemak (Wong. D.L, 2009). Obesitas dapat diketahui dengan menghitung Indeks Massa Tubuh (IMT) / *Body Mass Index* (BMI). Seseorang dikatakan obesitas apabila *Body Mass Index* (BMI) ≥ 25 (WHO, 2014) Obesitas saat ini menjadi permasalahan dunia bahkan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2016) mendeklarasikan obesitas sebagai *epidemic global*, yaitu wabah yang timbul pada suatu populasi manusia secara luas dan dengan laju yang melampaui ekspetasi.

Obesitas merupakan salah satu masalah kesehatan di dunia yang prevalensinya meningkat setiap tahun. Obesitas bukan hanya menyerang pada orang dewasa saja, bahkan anak-anak hingga balita juga bisa mengalaminya. Hasil penelitian dari *National Health and Nutrition Examination Survey* tahun 2015-2016 di Amerika Serikat (AS) menemukan bahwa prevalensi obesitas di kalangan remaja AS adalah 18,5%. Secara keseluruhan, prevalensi obesitas di kalangan remaja (12-19 tahun) sebesar 20,6% dan anak-anak usia sekolah (6-11 tahun) sebesar 18,4%. Anak perempuan remaja (20,9%) memiliki prevalensi obesitas lebih tinggi daripada anak laki-laki namun tidak signifikan. Dari hasil penelitian tersebut bisa dikatakan bahwa obesitas tertinggi di Amerika dialami anak remaja perempuan berusia 12-19 tahun.

Di Indonesia, hasil Riset Kesehatan Dasar dari tahun 2007, 2013, dan 2018 (depkes.go.id) menunjukkan prevalensi gemuk pada remaja usia ≥ 15 tahun mengalami kenaikan yang signifikan setiap tahunnya. Dari tahun 2007 18,8%, tahun 2013 sebesar 26,6%, dan yang terakhir tahun 2018 sebesar 31%. Hal tersebut memperlihatkan bahwa angka obesitas juga mengalami kenaikan setiap tahunnya di Indonesia.

Obesitas memiliki dampak buruk baik bagi kesehatan fisik maupun psikososial. Bagi kesehatan fisik, obesitas bisa mengakibatkan asma, diabetes, dan penyakit kardiovaskuler. Bahkan beberapa penelitian mencatat obesitas bisa meningkatkan risiko kanker (Biro & Wien, 2010). Selain gangguan secara fisik, obesitas juga dapat menyebabkan gangguan secara emosional dan sosial. Menurut Adler (dalam Boeree, 2006:146) individu yang lebih memilih untuk menyetujui apa yang dikatakan orang lain tentang dirinya (terkait mengenai keadaan fisik/obesitas) bisa berakibat mereka menarik diri, pemalu, tidak aman, tidak tegas atau ragu-ragu, penakut, merasa lemah, dan cenderung emosional. Jika ditinjau dari segi psikososial, obesitas menjadi beban bagi individu yang bersangkutan karena merasa bentuk tubuhnya kurang menarik sehingga sering menimbulkan masalah dalam pergaulan. Ketika bergaul seseorang yang obesitas cenderung rendah diri dan merasa putus asa (Soegih, 2009).

Masalah psikososial dan emosional yang terjadi pada seseorang yang mengalami obesitas bisa terjadi salah satunya akibat stigma yang berkembang di dunia saat ini. Stigmatisasi kegemukan bisa diartikan sebagai pengurangan nilai individu akibat kelebihan berat badan (Crocker et al, 1998). Penelitian mengenai stigma kegemukan yang telah dikumpulkan mengindikasikan orang yang mengalami

obesitas seringkali diberikan stereotip negatif (rakus), diperlakukan berbeda, dan mendapatkan diskriminasi (Neumark-Sztainer et al, 2004). Akibat stigma tersebut remaja yang mengalami obesitas merasa tidak puas dengan penampilannya akan menyebabkan citra diri yang rendah (negatif) dan menimbulkan dorongan bagi remaja untuk menjadi kurus.

Amalia (2007) mengungkapkan bahwa setiap individu memiliki gambaran ideal yang diinginkannya termasuk bentuk tubuh ideal. Ketidaksesuaian antara bentuk tubuh yang dipersepsi oleh individu dengan bentuk tubuh yang menurutnya ideal akan memunculkan ketidakpuasan terhadap tubuhnya. Misalnya, jika seorang remaja perempuan yang gemuk dipersepsi negatif oleh masyarakat karena menurut masyarakat untuk menjadi cantik harus langsing maka remaja perempuan tersebut cenderung mudah tidak puas dengan tubuhnya. Kesenjangan antara bentuk tubuh yang diinginkan dengan kenyataan akan membuat seseorang memandang citra dirinya negatif (Thompson, 2000).

Citra diri adalah imajinasi subyektif yang dimiliki seseorang tentang tubuhnya, khususnya yang terkait dengan penilaian orang lain, dan seberapa baik tubuhnya harus disesuaikan dengan persepsi ini (Arthur, 2010). James K. Van fleet (1997) mengatakan bahwa citra diri dibagi menjadi dua yaitu positif dan negatif. Jika seseorang memiliki citra diri yang positif biasanya memiliki kepercayaan diri yang kuat dan memiliki kepribadian yang menyenangkan. Sebaliknya jika seseorang memiliki citra diri yang negatif biasanya cenderung pendiam dan kurang percaya diri. Bisa dikatakan bahwa citra diri itu adalah bagaimana individu memandang

dirinya sendiri. Semua tahap perkembangan memiliki citra diri termasuk pada tahap perkembangan remaja.

Setiap tahap perkembangan memiliki tugas perkembangannya masing-masing tidak terkecuali pada remaja. Menurut Harvinghurst dalam Hurlock (1980:10) remaja memiliki beberapa tugas perkembangan salah satunya adalah, menerima keadaan fisiknya dan menggunakan tubuhnya secara efektif. Menerima keadaan fisik adalah salah satu cara remaja mengenali dirinya. Menurut Hurlock dalam Danang (2007), jika citra diri negatif maka individu akan merasa rendah diri sehingga menumbuhkan penyesuaian pribadi dan sosial yang buruk. Adanya citra diri yang negatif akibat keadaan fisik lebih banyak terjadi terutama remaja perempuan. Santrock dalam bukunya (2007 : 91) mengatakan bahwa jika dibandingkan dengan remaja laki-laki, remaja perempuan lebih merasa tidak puas dengan tubuhnya dan memiliki citra diri yang negatif selama masa pubertas.

Menurut Cash & Pruzinsky (2002) citra diri yang negatif pada remaja dipengaruhi oleh empat faktor, yaitu jenis kelamin, keluarga, hubungan interpersonal dan media massa. Seiring perkembangan zaman, media massa terutama media cetak mulai tergeser dengan media sosial. Hal tersebut didukung oleh Survei *Nielsen Consumer & Media View* (CMV) tahun 2016 yang dilakukan di 11 kota di Indonesia. Nielsen membagi generasi dalam dua area. Kelompok pertama berusia 10- 14 tahun (anak-anak) dan kelompok 15-19 tahun (remaja). Pada kalangan remaja, hanya 9% yang masih membaca dalam bentuk cetak, 14% mendengarkan radio/televisi berbayar, 81% memilih internet dan 97% persen memilih televisi

Salah satu media sosial yang sedang berkembang saat ini adalah media *online*. Kotler dan Keller (2016:642) mendefinisikan media sosial sebagai alat atau cara yang dilakukan oleh seseorang untuk membagikan informasi berupa teks, gambar, audio, dan video kepada orang lain atau sebaliknya. Pada zaman modern sekarang ini perkembangan internet semakin berkembang pesat diiringi dengan perkembangan media sosial.

Menurut survei yang dilakukan APJII pada tahun 2017, intensitas penggunaan internet di Indonesia dalam sehari berkisar antara 1-3 jam (43,89%) dan penetrasi pengguna internet paling tinggi sebanyak 75,50% ada pada rentang usia 13-18 tahun. Dua jenis internet yang paling sering diakses adalah *chatting* (89,35%) dan media sosial (87,13%). Sedangkan tiga media sosial yang paling sering diakses di Indonesia adalah Facebook (54%), Instagram (15%) dan Youtube (11%).

Menurut *The Graphic, Visualization and Usability Center, the Georgia Institute of Technology* (dalam Pramiyanti, 2014) penggunaan internet lebih dari 40 jam per bulan sudah masuk kategori *heavy user*. Hal itu tentu berpengaruh kepada remaja perempuan yang mengalami obesitas dalam memandang penampilannya. Semakin banyak membuka media sosial maka semakin sering ia melihat tampilan stigma tubuh ideal yang berkembang di media. Pernyataan tersebut diperkuat dengan hasil wawancara singkat kepada informan SS (18 tahun) yang mengatakan :

“Buka medsos kurang lebih 3 jam lebih sih. Paling aktif pakai Instagram. Instagram gak follow cuma temen, tapi selebgram atau artis korea juga follow soalnya suka lihat penampilannya cantik dan modis”

“Ya suka niru sih terutama make up nya korea itu kan biasanya natural tapi cantik. Kalo body nya sih pengen banget punya body gitu. Pernah diet juga gak makan malam tapi gagal”

George Gerbner (1980) menunjukkan bahwa efek media dibangun dari waktu ke waktu secara bertahap melalui tampilan yang terus menerus diulang. Di dalam teori perbandingan sosial dikatakan bahwa akibat dari efek media ini orang terus-menerus mengevaluasi diri mereka sendiri dan mulai membandingkan diri mereka dengan orang lain. Dalam kasus ini, remaja akan membandingkan tubuh mereka dengan sosok idola/artis/model di media sosial yang dianggap memiliki tubuh ideal. Thompson (2002) juga menemukan bahwa ketidakpuasan tubuh pada wanita remaja meningkat setelah mereka diminta untuk membandingkan diri mereka dengan selebriti yang kurus. Proses ini tampaknya dimulai sekitar usia 12 dan 13, periode ketika gangguan makan paling mungkin untuk memanifestasikan diri (Martin & Kennedy, 1993).

Dibalik maraknya penggunaan media sosial pada remaja, perlu diperhatikan juga dampak dari penggunaannya. Media sosial memiliki dampak positif dan negatif bagi remaja. Dampak positif media sosial bagi remaja yaitu bisa mengembangkan kesadaran mengenai kehidupan yang lebih luas, membantu mengembangkan lingkaran sosial, dan menginspirasi remaja lewat artis/tokoh panutan. Selain itu media sosial juga memiliki dampak negatif yaitu turunnya prestasi belajar, kemudahan dalam mengakses konten yang berbau seksual jika tidak diawasi dan penipuan penampikan di sosial media akibat manipulasi foto sehingga berpengaruh negatif terhadap citra diri (Akram, 2017)

Menurut Schonfeld (Suryanie, 2005) ada faktor-faktor yang mempengaruhi citra diri salah satunya adalah identifikasi terhadap orang lain. Remaja merasa perlu meniru tokoh idola atau standar kecantikan tertentu mulai dari cara berpenampilan, bentuk tubuhnya, dan sebagainya agar serupa atau mendekati idola atau standar kecantikan yang ada. Salah satu cara yang digunakan kebanyakan remaja untuk bisa selalu melihat artis yang mereka sukai itu dipermudah melalui media sosial.

Media sosial cukup berpengaruh dalam menghubungkan antara penggemar dan artis favoritnya terutama selama masa remaja (Giles, 2002). Remaja dengan mudah mengamati berbagai foto dan video yang diunggah idola kesukaannya di media sosial. Nilai-nilai dan apa yang ditampilkan selebriti sangat berpengaruh dalam memberikan contoh pada anak muda (Larson, 1995). Sebagai contoh, remaja perempuan obesitas yang mengidolakan artis yang memiliki bentuk badan ideal bisa merasa bahwa bentuk badannya buruk. Sehingga membuat remaja ingin memiliki bentuk badan seperti artis idolanya (proses identifikasi). Hal tersebut merupakan salah satu bentuk hubungan parasosial yang saat ini terjadi di kalangan remaja yaitu *celebrity worship* (Maltby dkk, 2005).

Celebrity worship adalah perilaku obsesi individu untuk terlalu terlibat di setiap kehidupan selebriti sehingga terbawa dalam kehidupan sehari-hari individu tersebut (Maltby dkk, 2003). Salah satu contoh fenomena *celebrity worship* khususnya remaja perempuan yaitu untuk mengidentikan dirinya dengan selebriti yang memiliki tubuh yang bagus (langsing). Sehingga secara tidak langsung mempromosikan bentuk tubuh yang tidak realistis dan tidak terjangkau

bagi banyak anak muda. Hal tersebut menyebabkan remaja melakukan berbagai cara agar memiliki tubuh seperti idolanya tersebut (Maltby dkk, 2005).

Dari hasil *preliminary* yang dilakukan kepada informan IA (20 tahun) yang mengatakan :

“Aku paling suka lihat konten youtube beauty vlogger sama mukbang. Kalo di instagram biasanya lebih suka kepo-in instagram selebgram cewek”

“Soalnya kalo selebgram cewek itu gimana ya.. cantik cantik dan bagus lah style nya beda sama aku”

“Ya sering agak kayak minder gitu loh kalo bandingin sama diri sendiri, mangkanya aku lagi olahraga juga dan diet gak makan karbo”

Berdasarkan dari hasil *preliminary* tersebut terlihat bahwa informan IA mengikuti media sosial idola kesukaannya di Instagram. IA merasa minder jika dibandingkan dengan idolanya yang cantik dan memiliki gaya keren. Demi mendapatkan badan ideal seperti idolanya tersebut bahkan IA rela diet dan olahraga. Bisa dikatakan bahwa pengaruh media sosial yang terus menerus memberi gambaran sosok perempuan ideal bisa membuat citra diri negatif seorang remaja perempuan yang obesitas. Dalam realita sosial tidak semua remaja perempuan memiliki bentuk tubuh yang serupa. Sehingga kesenjangan antara bentuk tubuh yang diinginkan dengan kenyataan akan membuat seseorang memandang citra dirinya negatif.

Konten dari media sosial banyak menggambarkan standar kecantikan perempuan yang berkembang dalam masyarakat terutama pada para selebriti. Secara tidak langsung standar kecantikan tersebut yang terus ditayangkan di media sosial sehingga membentuk persepsi dalam masyarakat akan standar kecantikan. Bentuk tubuh wanita pun

termasuk dalam salah satu kriteria pertimbangan apakah wanita tersebut dikatakan cantik atau tidak. Wanita bertubuh kurus dan langsing dirasa lebih menarik dan cantik dibanding wanita bertubuh gemuk. Levine dan Smolak (dalam Cash, 1994) menyimpulkan dengan melihat foto-foto model/selebriti yang langsing membuat perempuan merasa buruk tentang tubuh mereka dan beberapa penelitian menunjukkan dampak negatif. Berat badan dan kecantikan sering dikaitkan dengan kesuksesan, sementara aktris dan model yang kelebihan berat badan sering diejek di media. (Harrison, 2000). Hal tersebut selaras dengan hasil *preliminary* kepada seorang remaja perempuan berinisial F.E (18 tahun) yang mengatakan :

“Aku pakai media sosial paling sering Instagram dan Twitter. Iya pasti kalo di media sosial itu isinya cewek atau cowok yang cakep cakep ya kalo jelek ya gak menarik. Yang cewek badannya minimal langsing lah dan mulus. Kalo soal wajah sih kadang ada yang gak seberapa cantik tapi body nya bagus.”

“Cantik secara fisik menurutku ya seperti artis korea. Putih, langsing, rambutnya bagus, matanya bulat. Tapi kalau aku sih masih jauh dari itu ya dan pengen juga jadi kayak lisa blackpink terutama (tertawa)”

“Pernah sih melakukan diet dengan ngatur pola makan dan ngegym. Tapi kayaknya kelewatan batas dietku.. berhasil sih tapi habis itu masuk rumah sakit. Sekarang jadi balik kayak awal lagi. Alasannya melakukan diet ya supaya langsing dan lebih PD”

Bisa dilihat bahwa informan membuat kesimpulan bahwa cantik itu harus memiliki bentuk tubuh yang langsing seperti artis Korea. Informan merasa tidak memiliki bentuk tubuh yang langsing sehingga membuat dia melakukan diet yang berlebihan hingga masuk

rumah sakit. Alasan utama informan melakukan diet adalah ingin langsing seperti penampilan wanita-wanita yang ada di media sosial dan supaya lebih percaya diri. Berdasarkan hasil wawancara singkat, bisa dilihat bahwa F.E mengalami permasalahan citra diri negatif. Hal itu diketahui dari keinginannya mengubah tubuh menjadi langsing. F.E melihat bahwa bentuk tubuhnya tidak seperti artis Korea yang ada di media sosial sehingga memicunya untuk mengubah bentuk tubuh. Sheridan et al (2007) mengatakan bahwa seorang remaja yang mengidolakan selebriti cenderung mencari identitas diri dan mengidentifikasi diri dengan identitas tersebut. Remaja yang merasa memiliki bentuk tubuh berbeda dengan standar kecantikan yang ada pada selebriti idolanya, akan berlomba lomba diet dan memiliki tubuh langsing seperti idolanya. Dari pemaparan tersebut bisa dilihat bahwa citra diri seorang remaja perempuan obesitas bisa terbentuk karena adanya identifikasi diri terhadap selebriti idolanya lewat media sosial.

Remaja yang memiliki tugas perkembangan untuk bisa menerima keadaan fisik dihadapkan dengan semakin banyak tuntutan di dalam pergaulan untuk tampil sesuai standar kecantikan yang ada. Dengan adanya tuntutan standar kecantikan tersebut, membuat remaja perempuan mencari cara agar dirinya diterima secara sosial. Remaja perempuan mulai belajar untuk menilai dirinya dari standar sosial yang berlaku lewat berbagai macam media salah satunya media sosial. Konsep diri yang dibentuk tersebut dapat menimbulkan kesenjangan antara kenyataan dengan kosep tubuh ideal tersebut. (Thompson, 2000) Besarnya kesenjangan antara tubuh yang ideal dengan tubuh senyatanya merupakan indikator adanya ketidakpuasan terhadap sosok tubuhnya (citra diri negatif)

Remaja perempuan terutama yang mengalami obesitas rentan memiliki citra diri yang negatif salah satunya akibat efek dari media sosial. Obesitas menjadi beban bagi individu yang bersangkutan karena merasa bentuk tubuhnya kurang menarik sehingga sering menimbulkan problem dalam pergaulan. Ketika bergaul seseorang yang obesitas cenderung rendah diri dan merasa putus asa (Soegih, 2009). Banyak dampak yang akan dialami oleh remaja terkait dengan cara ia menilai sosok tubuhnya, salah satunya adalah dampak psikologis. Eksperimen Stice dan Shaw (dalam Maria, Prihanto & Sukanto, 2001: 277) mengatakan perempuan yang melihat gambar model yang bertubuh kurus merasa bersalah, depresi, stress, malu, tidak aman, dan tidak puas terhadap sosok tubuhnya. Hal ini menunjukkan bahwa perbedaan antara bentuk tubuh ideal dan riil membuat seseorang menilai dirinya secara negatif. Semakin tinggi intensitas menggunakan sosial media, maka remaja perempuan yang obesitas akan semakin sering menjumpai gambar model dan artis yang menarik dan mulai membandingkan dengan keadaan diri sendiri.

Penelitian ini memiliki keunikan dan perbedaan tersendiri dibandingkan penelitian-penelitian sebelumnya karena karakteristik subjek yang diambil adalah remaja perempuan yang obesitas. Berbeda dengan penelitian sebelumnya salah satunya milik Restha (2015) yang hanya membahas mengenai remaja putri tanpa ada faktor obesitas. Padahal perempuan yang memiliki tubuh gemuk lebih rentan memiliki citra diri yang negatif akibat persepsi yang timbul di masyarakat. Selain itu penelitian ini menggunakan 2 variabel independen yang dianggap juga memiliki hubungan dengan citra diri, yaitu intensitas menggunakan media sosial dan *celebrity worship*. Masih belum ada

penelitian yang serupa yang meneliti mengenai keterkaitan 2 variabel ini dengan citra diri. Hal inilah yang juga menjadi keunikan tersendiri dalam penelitian ini. Semakin banyak waktu yang dihabiskan untuk menggunakan sosial media dan melihat gambaran standar kecantikan dari selebriti idolanya maka remaja perempuan yang mengalami obesitas akan memiliki citra diri yang negatif.

Berdasarkan fenomena-fenomena di atas, peneliti tertarik untuk melakukan studi kuantitatif untuk mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan *celebrity worship* dengan citra diri pada remaja perempuan yang mengalami obesitas.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas, rumusan masalah dari penelitian ini adalah “Bagaimana hubungan citra diri ditinjau dari intensitas menggunakan media sosial dan *celebrity worship* pada remaja perempuan yang mengalami obesitas?”

1.3 Batasan Penelitian

Pembatasan suatu penelitian digunakan untuk menghindari adanya penyimpangan maupun pelebaran pokok masalah agar penelitian tersebut lebih terarah dan memudahkan dalam pembahasan sehingga tujuan penelitian akan tercapai. Beberapa batasan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Luas lingkup seputar hubungan citra diri dengan intensitas menggunakan media sosial Facebook, Instagram, Youtube.
2. Remaja perempuan dengan rentang usia 13-22 tahun.

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan intensitas menggunakan media sosial dan *celebrity worship* dengan citra diri pada remaja perempuan yang mengalami obesitas

1.5 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian diharapkan memiliki manfaat secara teoritis dan praktis :

1.5.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan bisa menjadi tambahan referensi bagi perkembangan ilmu psikologi, khususnya psikologi sosial dan perkembangan dalam kaitannya dengan citra diri dengan intensitas menggunakan media sosial dan *celebrity worship*.

1.5.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Remaja

Dengan penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi remaja mengenai pentingnya menerima keadaan tubuh secara seutuhnya serta bisa mengukur tingkatan penggunaan media sosial/*celebrity worship* pada diri remaja apakah masih pada tahap normal atau berlebihan.

b. Bagi Orangtua

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi orangtua untuk bisa lebih tahu mengenai kaitan antara citra diri, *celebrity worship*, dan intensitas menggunakan media sosial. Orangtua bisa mendapat informasi mengenai dampak yang ditimbulkan jika anaknya yang masih remaja menggunakan media sosial dengan intensitas tinggi dan memuja selebriti secara berlebihan.

c. Bagi Partisipam

Penelitian ini diharapkan bisa menjadi tambahan informasi dan bahan refleksi bagi partisipan tentang pentingnya memiliki citra diri yang positif serta kaitannya dengan intensitas penggunaan media sosial dan *celebrity worship*. Partisipan bisa melihat kembali apakah intensitas penggunaan media sosialnya dan *celebrity worship* nya termasuk tinggi/rendah.